

## Психология личности

Реан А.А., Симаева И.Н.

### Превентивная адаптивность как новообразование личности

*Превентивная адаптация интерпретируется как процесс заблаговременных внутренних изменений, самоизменения и активного внешнего приспособления субъекта к предстоящим новым условиям существования, происходящий на основе антиципации этих условий, релевантный потенциалу субъекта, силе и качеству воздействия окружающей среды, приводящий к субъективно и объективно положительно оцениваемым результатам в широком классе аналогичных ситуаций. Превентивная адаптивность рассматривается как когнитивно-аффективно-личностное новообразование, развивающееся в процессе превентивной адаптации и имеющее определенную структуру. Анализируется место превентивной адаптивности среди других психологических явлений. Авторы приходят к выводу, что знание закономерностей динамики и индикаторов адаптации в разных социальных группах обеспечивают возможность заблаговременного развития личностного новообразования, позволяющего человеку адаптироваться к изменениям условий индивидуальной или общественной жизни.*

**Ключевые слова:** превентивная адаптация, превентивная адаптивность, новообразование личности.

Выделение новой предметной области — социальной педагогической психологии, анализ и обобщение экспериментальных данных, описывающих процессы социализации, воспитания и развития, позволили нам в предыдущих работах указать на непрерывную связь адаптации и развития (1999). Если рассматривать социальность как врожденное свойство индивида, то и процесс социальной адаптации следует определить как активно-развивающий, а не только как активно-приспособительный. В этом смысле явления

адаптации и личностного развития взаимно дополняют друг друга, образуя различные направления для самоактуализации.

Несмотря на то, что фундаментальными ключевыми измерениями адаптации остаются ее процессуальный и результативный аспекты, в последние годы все большее внимание привлекают личностные новообразования — комплекс активно формируемых личностных качеств. Выделяясь и формируясь внутри первых двух аспектов, они образуют собственное измерение адаптации.

В соответствии с нашим подходом, полноценная адаптация всегда включает в себя целый спектр самоизменений и выработку личностных качеств, поскольку речь идет об активном приспособлении личности, об активном самоизменении, самокоррекции в соответствии с требованиями среды. Одним из важных факторов в механизме этого процесса является предвосхищение условий и изменений, которые потребуют адаптации (антиципация).

В преддверие каких-либо трансформаций условий жизнедеятельности, в том числе социальных условий, первыми активизируются некоторые неосознаваемые регуляторы деятельности, направляемые неосознанным предвосхищаемым образом событий и прошлым опытом [6]. Непроизвольный контроль поведения, несмотря на явную биологическую детерминацию, изначально несет в себе потенциал избирательности, ограничивает варианты подготовки к изменениям социально и культурно приемлемыми вариантами поведения, а также динамическими стереотипами самой личности и приводит в действие механизмы адаптации, возможно, еще до наступления изменений внешних условий жизнедеятельности личности.

Вслед за этим бессознательные умозаключения начинают формировать прогноз относительно вероятного исхода событий, и личность непроизвольно начинает готовиться к действию на основе антиципирующей схемы. Такая схема имеется в распоряжении психики лишь в том случае, когда имели место прецеденты адаптации к подобным изменениям или их элементам в прошлом. Однако это не память о событиях, так как произошло изменение структуры образа стимула, воздействующего на человека, сопровождающееся обобщением и схематизацией и обеспечивающее возможность «выхода» за пределы наличной (актуальной) позиции (Сурков Е.Н., 1982). То есть обобщенное представление о грядущих переменах активизирует некие подготовительные процессы.

Представляется важным, что вероятностный прогноз уже на этом уровне позволяет использовать обобщенные способы самоизменений для приспособления к аналогичным ситуациям (экстремальным, стресса, конфликта и т.п.). В то же время отсутствие прецедентов влечет за собой бездействие неосознаваемых регуляторов, так как бессознательный контроль не улавливает в окружающей среде сигналы-индикаторы будущих перемен, и антиципация не активизирует заблаговременную подготовку к приспособлению к ним.

Здесь приходит на помощь антиципация рационального (вербально логического) уровня адаптации: раздвигая рамки индивидуального опыта, она заставляет субъекта оперировать понятиями и логическими приёмами, обрабатывая информацию о предстоящих изменениях условий среды, социального окружения, собственного состояния и положения и т.д. Рациональная антиципация не только задает вопрос: «Что будет?», она обеспечивает превенцию — планирование деятельности в целом, создание системы мер подготовки к изменениям, модификацию методов и средств приспособления задолго до предстоящих трансформаций. И что особенно ценно — возможность свободного перехода от настоящего к будущему и прошлому в процессе создания адаптивного ресурса. На эту роль предвидения (предвосхищения) указывал А. А. Бодалев, говоря, в частности, о предотвращении нежелательных, познавательных, эмоциональных и поведенческих реакций в общении [2].

Превентивные внутренние и внешние (поведенческие) изменения индивида, описанные в работах П.К. Анохина [1], Б.Ф. Ломова и Е.М. Суркова [5], У.Найссера [6], Е.Н. Соколова [15], подтверждают, что адаптация начинается уже в период, предшествующий воздействию, на который субъект направляет своё внимание. При этом специфичность приспособления возрастает по мере роста информации испытуемых о предполагаемой ситуации и полностью соответствует ожидаемым условиям деятельности. Известная формула П.В. Симонова, определяющая силу и качество возникшей у человека эмоции, также учитывает оценку вероятности удовлетворения потребности на основе опыта и информации о средствах, прогностических необходимых для удовлетворения существующей потребности [2].

Стало быть, активизация адаптивных схем, релевантных изменениям условий жизни и деятельности, способна начаться при получении информации о первых признаках изменений. И если на

физиологическом уровне индикаторами приближения изменений служат динамика светового дня, температуры окружающей среды и другие, сформированные в результате эволюции, то на уровне представлений и абстрактно-логическом уровне адаптации индикатором может стать информация, накопленная в результате субъективного опыта индивида или социальной группы. Соответственно, по теории Н. Винера, недостаток информации затрудняет предвосхищение изменений, к которым будет необходимо адаптироваться личности, вызывает торможение процесса адаптации [3].

Что касается механизма социальной антиципации — способности субъекта предвосхищать изменения в обществе — то он базируется на функциональных системах, задействующих множество факторов, в том числе способности конструировать социальное окружение на основе множества независимых (различающихся) и в то же время интегрированных переменных, идентификации личности с некоторой позитивно оцениваемой им экстраиндивидуальной системой [16], умении использовать знание культурно-исторических закономерностей развития общества для прогноза социальной жизни и социальных перемен. Поскольку социальная антиципация обеспечивается не только информационными, но и психологическими условиями, информационная блокада или искажение информации оказывают влияние на адаптацию к социальным изменениям подобно психологическим факторам, вызывая изменение активности и рост психоэмоционального напряжения, неконструктивных реакций приспособления и невротических состояний у целых социальных групп.

Резюмируя сказанное, приходим к выводу, что активное предвосхищение событий на основе существующих антиципирующих схем и последующая модификация этих схем в процессе сбора информации, знание закономерностей динамики и индикаторов адаптации в разных социальных группах обеспечивают возможность заблаговременного создания внутренних и внешних изменений, позволяющих личности приспособиться к изменениям условий индивидуальной или общественной жизни.

Вышесказанное требует ввести новое понятие, определяющее содержание описанного процесса адаптации.

Исходя из термина *превенция* [< лат *praeventio* опережение, предупреждение] — предупреждение, предупредительные действия; и производного от него *превентивный* [фр. *preventif* < лат *praevetus*] — предупреждающий, предохранительный, опережающий действия

противной стороны, предлагается ввести понятие *превентивной адаптации*.

**Превентивная адаптация** — это процесс **заблаговременных** внутренних изменений, самоизменения и активного внешнего приспособления субъекта к **предстоящим** новым условиям существования, происходящий на основе **антиципации** этих условий, релевантный потенциалу субъекта, силе и качеству воздействия окружающей среды, приводящий к субъективно и объективно положительно оцениваемым результатам в широком классе аналогичных ситуаций.

Введенное понятие имеет несколько существенных отличий от понятия адаптации, используемого в начале нашей работы:

- временные рамки этого процесса не ограничены актуальными условиями, а соединяют настоящее и будущее, что позволяет воздействовать на механизм социального опыта с опережением;
- пусковым моментом превентивной адаптации является не рассогласование субъекта и окружающей его действительности, вынуждающее к действиям, а осмысленная инициация в каком-то смысле «зоны ближайшего развития», то есть формирования некоего новообразования личности, которое послужит ресурсом в будущем;
- вследствие этого превентивная адаптация может быть инициирована как самим человеком, так и другими (к примеру, родителями, педагогами социальными работниками) людьми, которые в этом случае выступают как агенты адаптации;
- превентивная адаптация может быть естественным образом вплетена в процесс реабилитации, обучения и воспитания;
- результативность превентивной адаптации должна пройти два этапа оценки: а) заблаговременно по уровню развития превентивной адаптивности и б) по внешним и внутренним критериям адаптации человека к изменениям, когда они становятся актуальными.

Итог этого процесса — *превентивная адаптивность* как когнитивно-аффективно-личностное новообразование — включает в себя следующие компоненты:

- 1) постоянно обновляемые адекватные представления о будущих изменениях в личной и общественной жизни, то есть предвосхищение жизненных событий с учетом опыта

адаптации к включению в новые группы, изменениям условий труда, учебы и прочим изменениям жизнедеятельности;

- 2) понимание смысла будущих событий;
- 3) готовность совершить внутренние и (или) внешние действия для адаптации к переменам, а также взять на себя ответственность за них;
- 4) переживание и личных перемен и стрессовых ситуаций как временных или необходимых для достижения цели затруднений;
- 5) отношение к адаптации как к деятельности, необходимой для получения определенных результатов;
- 6) открытость, гибкость и терпимость к новому;
- 7) адекватную оценку собственных актуальных и потенциальных возможностей и значимых событий в своей жизни;
- 8) коммуникативную компетентность;
- 9) социальный опыт, релевантный прогнозируемым в будущем ситуациям.

Рассмотрим несколько подробнее указанные составляющие превентивной адаптивности.

*Представления о будущем* складываются при участии широкого круга когнитивных процессов, важнейшие из которых образная память и воображение. Они создают возможность абстракции, выделения главного, постановки целей и задач, а также мысленных операций с ними. Несмотря на возможные погрешности абстрактного представления, когда не берутся в расчет существенные признаки, свойства будущей деятельности, новой социальной группы, измененных условий жизни и т.п., схематизация позволяет не только «присоединиться» к будущему, но и экстраполировать обобщенные способы реагирования на широкий круг аналогичных ситуаций, в частности, приемы выхода из экстремальных ситуаций, стресса, конфликта и т.п.

Нельзя оставить в стороне тот факт, что в роли представления может выступать бессознательно актуализируемый индивидом образ, насыщенный индивидуально обусловленными личностными смыслами. Такой образ может противоречить актуальной информации, рациональной логике, опыту и знаниям, строиться на индивидуальных или коллективных мифах, но он чрезвычайно важен для превентивной адаптации, поскольку является эмоционально насыщенным, личностно-значимым и связанным с потребностями и

жизнедеятельностью субъекта (образ «Я», неудачника, победителя, лидера и т.д.). Алогичность и аксиоматичность такого представления могут привести к неадекватности представлений, притязаний и самооценок субъекта, повлечь за собой, среди прочего, и срыв превентивной адаптации. Поэтому в число первостепенных задач превенции входит *антиципация* — *предвосхищение жизненных событий*, которые потребуют адаптации, в форме адекватных осознанных представлений, рефлексивной модели желаемого будущего, а также адекватная оценка актуальных и потенциальных возможностей личности.

Антиципация обеспечит формирование цели, планирование и программирование поведения, так как имеет в виду, во-первых, предвосхищение и ожидание тех или иных событий, во-вторых, *готовность к встрече с этими событиями и упреждение их в деятельности* (когнитивный и поведенческий компоненты установки).

Схематичные обобщенные представления о будущем служат «контурной картой» превентивной адаптации, которую наполняет содержанием *понимание смысла* будущих событий, то есть их объективного содержания, их значения для общества в целом и для самого субъекта адаптации в частности. При этом субъект не просто отражает объективное содержание грядущих событий и явлений, но одновременно фиксирует свое отношение к ним, переживаемое в форме эмоции.

Положительный эмоциональный фон превентивной, как и текущей адаптации, образуется *переживаниями индивидуальных и личных перемен* и стрессовых ситуаций как временных или необходимых для достижения цели затруднений. Здесь вступают в действие когнитивно-аффективный механизм субъективной оценки предстоящей стрессовой или фрустрирующей ситуации, рационализация изменяет оценку ситуации, переводя ее из класса негативных, угрожающих или ущемляющих основные потребности, в класс полезных, например, с точки зрения полученного опыта, выработки новых стратегий поведения, включения в новые группы и тому подобное. Существенный вклад вносит эмоциональный компонент установки, оценочно-экспрессивная функция которой может усилить или, наоборот, ослабить переживания по поводу предстоящей адаптации.

Вследствие того, что превентивная адаптация начинается в относительно безопасных условиях (до наступления ситуаций, вызывающих стресс, фрустрацию), описанные оценки и переживания

помогают сформировать отношение к адаптации как к деятельности, необходимой для получения определенных результатов, своеобразной «игры» (испытания) на развитие или подтверждение личностных качеств и жизненных ценностей, ощутить вовлеченность в процесс и даже получить удовольствие от процесса адаптации.

Как видно из вышесказанного, установка на превентивную адаптацию является важным компонентом превентивной адаптивности. В этом контексте следует упомянуть и о готовности взять на себя *ответственность* за внутренние и (или) внешние действия для адаптации к переменам, то есть локусе контроля над значимыми событиями в своей жизни (Rotter J., 1966). Однако предпочтение интернальности, о чем мы уже писали в ряде работ, не так однозначно, как кажется на первый взгляд, так как подвержено влиянию других факторов, придающих дополнительную специфику этому атрибутивному паттерну. Для превентивной адаптивности представляют интерес, по меньшей мере, два из них. Первый — связь между интернальностью и наличием смысла жизни: чем больше субъект верит, что все в жизни зависит от его собственных усилий и способностей, тем в большей мере он находит в жизни смысл и цели — оказывает положительное влияние. Атрибуция ответственности неминуемо приведет субъекта к повышению активности и желанию предупредить угрожающие ситуации или их негативные последствия. Учитывая автономность, просоциальность и свободу в принятии решений, свойственные интерналам, связь между интернальностью и пониманием (приданием) смысла адаптации как составляющей смысла жизни создает хорошую психологическую основу для превентивной адаптации.

Второй фактор — ориентация на тотальный контроль над ситуацией, присущая интерналам. В условиях достаточной неопределенности будущих перемен, свойственной превенции, возникает опасность психологической перегрузки, роста психоэмоциональной «цены» приспособления и отказа от адаптации.

Разрешение этого противоречия можно найти в структуре модели «хорошего интернального контроля», где интернальность в области достижений и неудач сочетается с экстернальностью причин неудач. Такой паттерн ответственности не будет провоцировать повышенную тревожность, обеспокоенность, низкую терпимость к другим, зависимость от внешних обстоятельств и неспособность управлять своими делами, осложняя тем самым разработку упреждающей программы адаптации. И все же, на наш взгляд, интернальность-экстернальность контроля сама по себе не говорит об



адаптивности или не адаптивности, она лишь указывает, кто будет инициировать превентивную программу для адаптации к трудностям: сам субъект или внешние источники.

В то же время следующие компоненты превентивной адаптивности — *открытость, гибкость и терпимость* к новому — занимают в ее структуре ключевую позицию. Будучи проявлением низкой степени ригидности, открытость новой информации и гибкость реагирования позволяют легче создавать новые представления, снижают ограничения, накладываемые социальными установками, привычками и инертностью суждений и расширяют тем самым диапазон способов приспособления к внешним воздействиям, изменяющимся условиям жизни (пластичность). Это психодинамическое свойство состоит в тесной связи с интерперсонологическими факторами познания, в частности, социально-перцептивными стереотипами: антропологическими, этнонациональными, социально-статусными, социально-ролевыми, экспрессивно-эстетическими и вербально-поведенческими. Действие стереотипов особенно сильно проявляется в условиях дефицита информации, в которых может происходить антиципация внутренних и внешних трансформаций личности к **предстоящим** новым условиям деятельности, включению в новые социальные группы и т.п.

Что касается терпимости как феномена превентивной адаптивности, здесь имеется в виду *диспозиционная терпимость* личности при социальных взаимодействиях, за которой стоят альтруистический эгоизм, позитивное отношение к окружающему миру, позитивное видение действительности. Обеспечение социально-психологической терпимости личности связано с формированием соответствующих установок, диспозиций личности.

Использование указанных характеристик для подготовки адаптации к среде или попыток адаптировать среду к себе становится возможным лишь при условии *коммуникативной компетентности* — уместного прагматического использования социального знания и социальных навыков в контексте отношений с окружающими [4, 18].

*Социальный опыт* понимается в данном случае как набор сценариев реагирования в типичных ситуациях и набор способов саморегуляции в них.

Перечисленные составляющие когнитивно-аффективно-личностного новообразования — превентивной адаптивности свидетельствуют в пользу того, что она является одной из интегральных характеристик личности, поскольку создается и проявляется в разных сферах психического в определенном

социальном контексте. Дифференциация произведена искусственно с исследовательской целью для облегчения психологической диагностики и оценки программ формирования этого новообразования как свойства личности и успешности превентивной адаптации в целом.

*Место превентивной адаптивности среди других психологических явлений.*

В первую очередь следует определить, в чем отличие превентивной адаптивности от адаптивности в ее обычном понимании. Адаптивность трактуется нами как когнитивно-аффективно-личностный коррелят генерализованной адаптированности и представляет собой интегральную характеристику субъекта, сформированную в реальных условиях и проявляющуюся в эффективной адаптации его к происходящим «здесь и сейчас» изменениям в жизнедеятельности и социальной среде. Она не требует подкрепления и может активироваться при наступлении типичных ситуаций, требующих адаптации.

В то время как превентивная адаптивность — потенциал субъекта, развитый в результате специальных превентивных мероприятий в относительно безопасных условиях обучения и воспитания. Этот потенциал может быть не активирован в актуальных условиях жизнедеятельности. Если он не является результатом естественного развития личности, а предвосхищаемые изменения далеки, то потребует периодического подкрепления для сохранения единства и целостности составляющих.

Анализируя место превентивной адаптивности среди других психологических явлений, отметим очевидность связи ее с социальной компетентностью. Их в основном объединяет следующее:

- они предоставляют возможность адекватно адаптироваться в условиях социальных перемен;
- в структуру той и другой входят коммуникативная компетентность, способность предвидеть последствия, умение выбрать социальные ориентиры и организовать в соответствии с ними свою деятельность;
- и та, и другая с возрастом становятся более сложными в когнитивном аспекте, вербализованными и прогностичными;
- они имеют количественные характеристики, уровни и могут быть измерены.

Некоторые ученые даже рассматривают социальную компетентность как адаптационное явление, основой которого служат

социально-психологическая подготовленность и коммуникативная компетентность [4].

Различие состоит в содержательных характеристиках, функциях, механизмах, и способах совершенствования.

Социальная компетентность в самом общем виде обычно используется как операциональное понятие, обозначающее систему социальных знаний, умений и навыков взаимодействия, а также сценариев поведения в типичных ситуациях, позволяющих быстро адаптироваться «здесь и сейчас», то есть продукт познания социальной действительности. Тогда как превентивная адаптивность представляет собой системное когнитивно-аффективно-личностное новообразование, компоненты которого пронизаны эмерджентными связями и ориентированы на будущее.

Принято считать, что подобные новообразования являются результатом кризиса в развитии личности. В этом смысле превентивную адаптивность в ее идеальном варианте можно считать новообразованием ранней зрелости. Однако анализ составляющих превентивной адаптивности показывает, что ее можно рассматривать скорее как характеристику психологического и социального возраста человека, так как некоторые компоненты могут быть сформированы гораздо раньше, и хронологический возраст не является определяющим в ее развитии.

Принципиальные различия функций социальной компетентности и превентивной адаптивности обусловлены различиями процессов социализации и адаптации:

- перечень функций социальной компетентности достаточно широк— социальная ориентация, адаптация, интеграция общесоциального и личного опыта (Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М., 2003), в то время как функция превентивной адаптивности более конкретна и состоит в адаптации к будущему, создании потенциала адаптивного реагирования к ситуациям будущих перемен социального и индивидуального уровня;
- социальная компетентность как оперативная характеристика входит в универсальный механизм адаптации к новым условиям «здесь и теперь», в то время как превентивная адаптивность является характеристикой перспективной и позволяет распространить влияние этого механизма на будущее, сконструированное в представлении субъекта.

Обобщая сказанное, можно отметить, что превентивная адаптивность характеризует личность как способную, на основе знаний о социальной действительности и представлений о будущем, опыта поведения в типичных социальных ситуациях и антиципации предстоящих изменений *заблаговременно* приспособиться к новым условиям существования, иными словами осуществить упреждающую (превентивную) адаптацию.

### Литература

1. Анохин П. К. Функциональная система как основа физиологической архитектуры поведенческого акта. Избранные труды. М., 1979.
2. Бодалев А.А. Доклад на Международном симпозиуме по социальной психологии // Психол. журнал. 1993. Т. 14. №4.
3. Винер Н. Кибернетика и общество. М., 1958.
4. Куницына В.Н., Казаринова Н.В., Погольша В.М. Межличностное общение. СПб., 2003. С.476-484.
5. Ломов Б. Ф., Сурков Е. М. Антиципация в структуре деятельности. М., 1980.
6. Найссер У. Познание и реальность М., 1981.
7. Реан А.А., Бордовская Н.В., Розум С.И. Психология и педагогика. СПб., 2001.с.134-135.
8. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. СПб., 1999. С. 92-102, 323-327.
9. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. СПб., 2002.
10. Симаева И.Н. Адаптация к условиям учебной деятельности. // Развитие личности, 2003, № 4. С.167-175.
11. Симаева И.Н. О побуждениях человека адаптироваться к изменениям в жизнедеятельности // Проблемы педагогического образования : Сб. науч. ст. / Под ред. В.А. Сластенина, Е.А. Левановой. М.: МПГУ – МОСПИ, 2004. Вып. 20. С.74-84.
12. Симаева И.Н. Образование как институт упреждающего развития // Социальная педагогика: проблемы и перспективы. Калининград, 2000.
13. Симаева И.Н. Социально-психологические аспекты адаптации мигрантов в Калининградской области: Сб. науч. ст. / Под ред. В.А. Сластенина, Е.А. Левановой. М.: МПГУ – МОСПИ, 2004. Вып. 16. С.37-42.

- 14.Симонов В. П. Мотивированный мозг. Высшая нервная деятельность и естественнонаучные основы психологии. М., 1987.
- 15.Соколов Е.Н. Нейронные механизмы памяти и обучения. М., 1981.
- 16.Anderson B. Cognitive psychology. N. Y., 1975.
- 17.Rotter J.B. Generalized expectancies for internal control of reinforcement. Psychol. Monogr. 1966.
- 18.Wiemann J.M. and Kelly C.W. Pragmatics of interpersonal competence. N. Y., 1985/p.283-298.